

Cafeína Aumenta a Performance?

21 de January de 2007

Por Michele Silence, M.A.

Todos nós apreciamos um impulso ocasional – algo que incrementa nosso desempenho ou nos dá um pouco de energia extra. É bom lembrar que a cafeína sempre surge como uma boa opção. {mostextad 1}

Afinal, é perfeitamente legal, totalmente disponível, e usada por cada um dos tomadores de café do mundo. Mas uma dose de cafeína pode dar aquele empurrão que se está procurando? Ou é apenas exagero?

A Cafeína Pode Ser Um Suplemento Poderoso.

Amplas

pesquisas provam que a cafeína definitivamente incrementa o desempenho, especialmente no caso de eventos aeróbicos de resistência, como ciclismo, corrida e natação. Ninguém sabe exatamente como funciona – se o desempenho aumenta por causa da droga em si ou porque a cafeína acelera o batimento cardíaco e a circulação. Entretanto, se você estiver levantando peso ou praticando outro tipo de exercício, saiba que as provas de que a cafeína pode ajudar não são conclusivas.

Efeitos Colaterais da Cafeína

Encher-se de cafeína pode trazer junto um bom número de efeitos colaterais. Se você for suscetível a alguns dos efeitos, citados abaixo, que a cafeína pode causar você deve pensar duas vezes antes de tomar cafeína como estimulante para exercícios. Em algumas pessoas ela pode causar ansiedade, tensão, inabilidade para concentrar-se, irritabilidade, insônia, incomodo gastrintestinal e nervosismo. Com grandes doses, os riscos de batimento cardíaco irregular aumentam. Se você tomar um comprimido de cafeína não se surpreenda se sentir como se estivesse tendo um ataque cardíaco.

O batimento do coração sobe, uma onda de suor pode começar, podem ocorrer contrações musculares, e a náusea é sempre parte da reação.

Pílulas, Líquido ou Alimento?

A cafeína é encontrada em um bom número de produtos de consumo: desde chocolate e café até o refrigerante e em comprimidos que podem ser adquiridos sem receita médica. A forma mais comumente associada ao aumento significativo de desempenho são os comprimidos. A opinião popular sempre sugere que o café é a maior fonte. Entretanto, alguns estudos têm indicado que alguma coisa no café pode anular os efeitos da cafeína. Refrigerantes e chocolate, simplesmente não contêm o suficiente para serem eficazes. Assim, a forma mais utilizável é a dos comprimidos.

Você Deve Tomar Cafeína Antes de Se Exercitar?

No fim, o importante é saber se você realmente precisa ou não do estímulo da cafeína. Seu nível físico está no ponto em que um pequeno empurrão pode significar a diferença entre ter uma atuação excelente ou não? E, como é que você vai se sentir sabendo que esta atuação um pouco melhor decorre de ajuda química? Isto é realmente necessário?

O impulso químico que você recebe pode não valer os efeitos colaterais, psicológicos e o gasto extra de dinheiro.

* Este artigo tem o propósito de prestar informações gerais, não individual, não específica, e não pretende substituir a orientação de seus médicos.